



# 歯っぴー通信



2024年  
11月

IIJIMA DENTAL CLINIC いいじま歯科クリニック

## お口は健康の入り口 11月8日は、「いい歯の日」です！

「いい歯の日」は、「いつまでも美味しく、楽しく食事をするために、口の中の健康を保っていただきたい」という願いが込められています。これは、「80歳になっても自分の歯を20本以上保とう」という国と日本歯科医師会が推進する「8020運動」の一環です。

### 歯が健康で、口腔機能が維持されているとこんなに良いことが！

- ① 歯の本数が多いほど寿命が長い。
- ② 色々な食品の咀嚼が可能になり、なんでもおいしく食べることができる。
- ③ 口腔機能がいじされていると、姿勢や歩行が安定する。
- ④ 食べ物をしっかり噛むことで栄養吸収が促進される。
- ⑤ 噛む回数が多いと唾液がたくさん出て、口の中を清潔に保つ。
- ⑥ 脳が活性化されることで認知症の予防につながる。



### お口の健康レシピ

噛むカムレシピより

「ぶりの  
わさびマヨネーズ漬け焼き」

#### 【材料(6個2人分)】【分量】

ぶり切り身 .....2切  
 生椎茸 .....2枚  
 かぼちゃ .....100g  
 なたね油 .....大さじ1/2  
 大葉 .....適宜  
 - A -  
 わさび漬 .....15g  
 マヨネーズ .....大さじ1/2  
 醤油 .....小さじ1/4



- (1) ぶりは真塩をふり、出た水分をふき取る。
- (2) 生椎茸は軸を除いて半分に切り、かぼちゃは種とワタを除いて薄切りにする。それぞれになたね油を絡める。
- (3) 魚焼きグリルに(1)を並べて5分焼き、- A -を合わせたものをのせ、約4分焼いて取り出す。魚焼きグリルに(2)を並べて約5分焼く。
- (4) 器に大葉を敷き、(3)を盛る。

### 口腔機能の維持をするために

- ・ 歯ごたえのあるものをよく噛んでたべましょう  
噛むことであごの筋肉が鍛えられます。
- ・ 舌体操や唾液腺マッサージを取り入れましょう  
口腔機能は40代頃から低下しやすくなります。  
トレーニングすることで大幅な機能低下を防ぐことができます。

#### 唾液腺マッサージ

唾液腺を直接刺激して、唾液の分泌を実感しましょう。ストレスや緊張で、口の渇きや粘つきを感じたときにも効果的です。



#### 舌体操 / 口を開けて(それぞれ5回ずつ)



#### 舌体操 / 口を閉じて(それぞれ5回ずつ)



- ・ 口腔内を清潔に保ちましょう  
歯ブラシのみのケアではなく、デンタルフロスや歯間ブラシで隙間対策、薬用洗口液で粘膜ケアを行います。



いいじま 歯科  
クリニック

新発田市  
新栄町  
2丁目2-3



0254-23-0648

QRコードからHPをご覧ください



院長の挨拶コーナー  
「冬も間近となりました」

寒さが身にしみる季節となり、冬が駆け足で近づいてまいりました。

今年は猛暑の影響もあり、紅葉の見頃も例年より遅れてやってきましたね。

体調に気をつけて、季節の変わりをお楽しみください。



院長 飯島 浩  
日本歯科大学新潟歯学部卒業